

## Hubungan Tingkat Stres dan *Eating Disorder* Dengan Status Gizi pada Remaja Perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey

Asih Tri Lestari<sup>1</sup>, Gurdani Yogisutanti<sup>2</sup>, Enok Sobariah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Rumah Sakit Bayukarta Karawang

<sup>2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung

<sup>3</sup> RSUD Cibabad Cimahi

\*Email : [diyici014@gmail.com](mailto:diyici014@gmail.com)

### Abstrak

Perilaku makan menyimpang atau yang sering disebut *eating disorder* adalah gangguan perilaku makan yang kompleks dan memberikan efek pada kesehatan fisik atau mental atau keduanya. Masalah yang banyak dialami remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari stres, diantaranya depresi, kecemasan, *eating disorder*, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik seperti pusing serta ngilu pada sendi. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Ciwidey pada bulan Juni 2017, dengan jumlah sampel 135 orang, yang diambil dengan cara *systematic random sampling*. Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*. Data dalam penelitian ini didapatkan menggunakan kuesioner DASS 42, kuesioner *Eating Disorder Diagnostic Scale*, dan data status gizi menggunakan pengukuran antropometri. Berdasarkan hasil uji statistik *Korelasi Spearman*, diperoleh hasil terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan *eating disorder* ( $p=0,001$ ) dan juga terdapat hubungan bermakna antara *eating disorder* dengan status gizi ( $p=0,002$ ). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dan *eating disorder* dengan status gizi pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey. Perlu adanya penyuluhan atau edukasi bagi siswa SMA tersebut tentang mengatasi tingkat stres, *eating disorder* dan masalah status gizi.

**Kata kunci :** Tingkat Stres, *Eating Disorder*, Status Gizi

### Abstract

**Introduction:** The deviant eating behavior or so-called eating disorder is a complex eating disorder and affects physical or mental health. The problems that many teenagers experience today are manifestations of stress, depression, anxiety, eating disorders, health-related illness risks such as dizziness and pain in joints. **Method:** This study was conducted at SMA Negeri 1 Ciwidey in June 2017, with 135 samples, taken by systematic random sampling. This study used *cross sectional* design. The data in this study were obtained with questionnaires of DASS 42, questionnaires *Eating Disorder Diagnostic Scale*. **Result:** Based on *Spearman Correlation* test result, the result of correlation between stress level with eating disorder ( $p=0,001$ ) and also relationship of eating disorders with nutritional status ( $p=0,002$ ). Based on the research results can be concluded that there is a relationship between stress levels and eating disorders with nutritional status in adolescent girls in SMA Negeri 1 Ciwidey. **Discussion:** There is a need for counseling or education for high school students about coping with stress levels, eating disorders and nutritional status problems.

**Keywords:** *Stress Level, Eating Disorder, Nutrition Status*

### PENDAHULUAN

Perilaku makan menyimpang atau yang sering disebut *eating disorder* adalah gangguan perilaku makan yang kompleks dan memberikan efek pada kesehatan

fisik atau mental atau keduanya.<sup>[1]</sup> Hal ini bisa terjadi karena perhatian yang berlebihan terhadap berat dan bentuk tubuh. Perilaku makan menyimpang memberikan pengaruh yang cukup serius dalam prevalensinya dan sangat berpotensi

mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan mental dan aktivitas fisik.<sup>[2]</sup>

Mengenai status gizi dewasa/IMT Wanita Usia Subur dengan usia 15 tahun ke atas di Kabupaten Bandung adalah 14% dengan kategori kurus, 61,7% dengan kategori normal, 10,2% dengan kategori berat badan lebih, dan 14,1% dengan kategori obesitas. Sedangkan di Provinsi Jawa Barat dengan IMT menurut umur adalah 12,8% dengan kategori obesitas, 63,3% dengan kategori normal, dan 14,6% dengan kategori kurus.<sup>[3]</sup>

Penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan makan pada remaja perempuan di *modeling school* Jakarta, memberikan hasil bahwa sebanyak 25 orang (50%) responden memiliki gangguan makan dengan spesifikasi tipe *anorexia nervosa* sebanyak 3 orang (6%), *bulimia nervosa* 1 orang (2%), *binge eating disorder* 6 orang (12%), dan *eating disorder not otherwise specified* sebanyak 15 orang (30%), penelitian ini pun memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rasa percaya diri dengan gangguan makan, citra tubuh dan gangguan makan, kritik teman sebaya dan media masa dan riwayat diet dengan gangguan makan, dan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan gangguan makan.<sup>[4]</sup>

Jurnal Kesehatan Masyarakat mengenai perilaku makan menyimpang pada remaja di Jakarta menunjukkan, jumlah responden sebanyak 138 dari 397 (34,8%) adalah mengalami perilaku makan menyimpang (*eating disorder*), ada

juga yang mengalami kecenderungan yang cukup serius yaitu sebesar 10 orang dari 397 (2,5%). Jumlah responden yang mengalami *anorexia nervosa* adalah sebesar 46 orang dari 397 (11,6%), sedangkan pada *bulimia nervosa* sebesar 107 orang dari 397 (27%).<sup>[5]</sup>

Melihat dampak stres, gangguan *eating disorder*, dan juga status gizi yang dapat saja dialami remaja perempuan saat ini terutama remaja perempuan yang rentan terhadap terjadinya *eating disorder* dan juga minimnya informasi atau laporan yang bersangkutan dengan *eating disorder* di Indonesia merupakan alasan dilakukannya penelitian ini.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey. Subjek kemudian dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu: bersedia menjadi sampel dan mengikuti penelitian sampai selesai dengan mengisi lembar persetujuan (*Infomred Consent*) sebagai sampel, dapat diajak komunikasi dengan baik, tercatat sebagai siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ciwidey tahun ajaran 2016-2017. Kriteria eksklusinya yaitu: memiliki penyakit terkait pencernaan.

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 135 orang siswa yang termasuk kedalam rentang usia remaja tengah atau dengan usia 16-18 tahun, data subjek sebanyak 135 orang didapatkan dengan data yang dikumpulkan meliputi beberapa aspek yaitu mengumpulkan data tingkat stres, depresi dan cemas

dengan menggunakan kuesioner DASS 42 yang sudah melalui uji validitas dan reliabilitas, kuesioner DASS 42 mempunyai tingkat *discriminant validity* dan mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan *Cronbach's Alpha*.<sup>[6]</sup> Kuesioner ini adalah kuesioner tertutup, artinya alternatif jawaban sudah disediakan.

Data *Eating Disorder* diperoleh dengan menggunakan Kuesioner *Eating Disorder Diagnostic Scale* yang akan memberikan hasil dalam bentuk tipe dari *Eating Disorder* tersebut yang meliputi Anoreksia Nervosa, Bulimia Nervosa, *Binge Eating Disorder* dan EDNOS (*Eating Disorder not Otherwise Specified*).<sup>[7]</sup>

Data status gizi diperoleh dengan cara mengukur tinggi badan dan berat badan subjek, pengukuran tinggi badan menggunakan alat

*status meter* dan berat badan menggunakan timbangan injak, lalu data tersebut diolah dan dikategorikan ke dalam status gizi menurut umur (IMT/U) yang berpatok pada nilai Standar Deviasi pada *Z-Score*.

Analisis data bivariat menggunakan uji *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu tingkat stres dengan *eating disorder*, dan juga untuk mengetahui hubungan antara *eating disorder* dengan status gizi.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, karakteristik sampel dalam penelitian ini meliputi umur, berat badan, tinggi badan, dan nilai IMT (Indeks Masa Tubuh), sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian**

Karakteristik	n	%	Mean ± SD	Min-Maks
Umur	135	100	17 ± 0,52174	16,10-18
Berat Badan	135	100	50 ± 7,46846	39-75,5
Tinggi Badan	135	100	154 ± 6,65645	142-178,5
IMT (Indeks Masa Tubuh)	135	100	21 ± 3,17400	15,5-31,6

Rata-rata usia responden adalah 17 tahun, responden dikategorikan kedalam dua kelompok berdasarkan umur, dimana jumlah responden dengan usia remaja tengah atau 14-16 tahun sebanyak 45 orang siswa (35,6%) dan dengan kategori usia remaja akhir yakni usia 17-19 tahun

adalah sebanyak 90 orang siswa (64,4%). Pada remaja perempuan dengan usia 15-22 tahun adalah 50% responden memiliki gangguan makan, perempuan dengan umur 15-24 tahun yang menderita anoreksia nervosa memiliki risiko kematian dua belas kali lebih tinggi dari semua penyakit yang dapat menyebabkan kematian.<sup>[4]</sup>



**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres, *Eating Disorder*, dan Status Gizi Remaja Perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey**

	Variabel	n	%
Tingkat Stres	Normal	102	75,6%
	Ringan	25	18,5%
	Sedang	5	3,7%
	Berat	2	1,5%
	Sangat Berat	1	0,7%
<i>Eating Disorder</i>	Normal	101	74,8%
	Anoreksia Nervosa	3	2,2%
	Bulimia Nervosa	4	3%
	<i>Binge Eating Disorder</i>	7	5,2%
	EDNOS	20	14,8%
Status Gizi	Sangat Kurus	1	0,7%
	Kurus	5	3,7%
	Normal	107	79,3%
	Gemuk	21	15,6%
	Obesitas	1	0,7%

Stres dapat memicu terjadinya *eating disorder* atau perilaku makan menyimpang dikarenakan ketika seseorang dalam kondisi stres maka akan terjadi perasaan enggan makan dan atau sebaliknya, maka hal ini yang akan banyak mempengaruhi kesehatan seseorang, kejadian stres di SMA Negeri 1 Ciwidey sendiri terdapat siswa dalam kategori stres tingkat ringan sebanyak 25 orang (18,5%) hingga sangat berat sebanyak 1 orang (0,7%). Hal ini bisa dipicu oleh beban yang sedang mereka tanggung saat ini salah satunya yaitu adanya kasus intimidasi dari teman-teman, adanya beban akademik seperti tidak bisa mengerjakan beberapa soal yang diberikan oleh guru maupun jam belajar yang cukup lama pada saat ini dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya.

Kejadian *eating disorder* atau perilaku gangguan makan pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey bisa dipicu dengan adanya

*full day school* yang mengakibatkan ada beberapa siswa yang melewatkan sarapan ataupun makan siang dan bahkan hanya cenderung makan malam saja saat dirumah. Mereka bisa saja hanya membeli makanan yang mengenyangkan namun tidak memperhatikan kesehatan dan kandungan gizinya, maka hal ini pun akan berdampak pada kejadian status gizi yang bisa saja kurang atau berlebih. Hasil terbanyak pada penelitian ini adalah adanya perilaku makan menyimpang atau *eating disorder* dengan tipe EDNOS dimana hal tersebut merupakan perilaku makan yang sulit untuk dimengerti karena hampir mirip dengan anoreksia dan bulimia nervosa, namun tidak adanya perilaku kompensasi seperti pemuntahan kembali makanan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *eating disorder* adalah jenis kelamin, karena bagi perempuan tubuh yang kurus, kecil dan langsing merupakan bentuk tubuh yang sempurna. Selanjutnya adalah pengetahuan, karena

pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang.<sup>[8]</sup> Rasa percaya diri, karena rasa percaya diri erat kaitannya dengan citra tubuh. Citra tubuh merupakan persepsi seseorang tentang penampilan fisiknya. Citra tubuh merupakan sebuah persepsi seseorang mengenai tampilan fisik tubuhnya seperti ukuran tubuhnya, bentuk dan beratnya dan yang lainnya adalah pengaruh keluarga, teman sebaya, pelecehan seksual, kekerasan fisik dan juga pengaruh media.<sup>[2]</sup>

Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja adalah usia karena kebutuhan energi individu disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas.<sup>[9]</sup> Frekuensi konsumsi makanan dapat menggambarkan berapa banyak

makanan yang dikonsumsi seseorang.<sup>[2]</sup> Lalu, Energi merupakan asupan utama yang sangat diperlukan oleh tubuh. Kebutuhan energi yang tidak tercukupi dapat menyebabkan protein, vitamin, dan mineral tidak dapat digunakan secara efektif. Sedangkan yang lainnya adalah asupan karbohidrat, protein, lemak, tingkat pendidikan, pendapatan, dan pengetahuan.<sup>[10]</sup>

Status gizi adalah salah satu parameter tolak ukur untuk memperlihatkan bagaimana asupan masa lalu dalam jangka panjang pada diri seseorang, kejadian status gizi di SMA Negeri 1 Ciwidey sendiri pun tergolong baik karena sebanyak 79,3% dengan kategori status gizi normal, lalu disusul dengan kejadian status gizi gemuk dan obesitas lalu kurus dan sangat kurus.

**Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan *Eating Disorder* pada Remaja Perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey**

Tingkat Stres	<i>Eating Disorder</i>										Total	%	P value
	Normal		Anoreksia Nervosa		Bulimia Nervosa		Binge Eating Disorder		EDNOS				
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)			
Normal	83	81,3	2	2	4	4	1	1	12	11,7	102	100	0,001
Ringan	15	60	1	4	0	0	4	16	5	20	25	100	
Sedang	2	40	0	0	0	0	1	20	2	40	5	100	
Berat	1	50	0	0	0	0	1	50	0	0	2	100	
Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	1	100	1	100	

Berdasarkan uji *Rank Spearman* diperoleh hasil adanya hubungan antara tingkat stres dengan *eating disorder* pada remaja

perempuan di Sma negeri 1 Ciwidey (p=0,001) (**Tabel 3.**).

Remaja perempuan dengan gangguan perilaku makan biasanya memiliki tingkat stres, cemas atau bahkan depresi yang tinggi. Hal ini akan mengakibatkan terjadinya gangguan makan seperti yang terbanyak dalam penelitian ini adalah EDNOS, tipe gangguan makan ini adalah tipe gangguan makan terbanyak dibanding anoreksia, bulimia dan juga *binge eating disorder*. Hal ini dapat dikarenakan beberapa remaja perempuan dengan tingkat stres tinggi tidak dapat mengatur pola makan dan bahkan sudah melupakan asupan yang baik atau tidak baik untuk tubuhnya sendiri dikarenakan mereka memiliki beban stres yang cukup tinggi.

Penyebab stres pada remaja dapat dipicu dari kematian orang yang dicintai atau menyaksikan peristiwa yang traumatis, penyebab paling umum berhubungan dengan sekolah (seperti intimidasi dari

teman-teman, masalah dengan guru, dan kesulitan akademis) dan interpersonal (seperti konflik dengan orang tua, saudara dan teman sebaya). Hal-hal tersebut juga dapat berdampak pada gangguan makan seperti lebih merasa nyaman ketika sedang stres dengan banyak makan atau sebaliknya.<sup>[11]</sup>

Menjadi pelajar merupakan tugas berat karena banyak tuntutan dan tugas yang dibebankan oleh sekolah kepadanya, selain itu pelajar juga merupakan harapan keluarga dan masyarakat. Tuntutan dan harapan yang terlalu besar dapat berbalik menjadi beban dan stres bagi peserta didik.<sup>[12]</sup>

Gangguan psikologi baik itu depresi, cemas atau pun stres diduga menjadi salah satu faktor risiko terjadinya obesitas baik pada usia kanak-kanak maupun muncul setelah dewasa.

**Tabel 4. Hubungan *Eating Disorder* dengan Status Gizi pada Remaja Perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey**

<i>Eating Disorder</i>	Status Gizi										Total n	%	p value
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Normal	0	0	1	1	92	91	8	8	0	0	101	100	
Anoreksia Nervosa	1	33,3	2	66,7	0	0	0	0	0	0	3	100	
Bulimia Nervosa	0	0	0	0	3	75	1	25	0	0	4	100	0,002
<i>Binge Eating Disorder</i>	0	0	1	5	9	45	9	45	1	5	20	100	
EDNOS													

Berdasarkan uji *Rank Spearman* diperoleh hasil adanya

hubungan antara *eating disorder* dengan status gizi pada remaja perempuan di Sma negeri 1 Ciwidey (p=0,002) (Tabel 4.).

Kejadian status gizi dengan kecenderungan gangguan makan terbesar dalam penelitian ini adalah EDNOS dengan status gizi yang terbanyak adalah gemuk, hal ini dapat dipicu oleh kejadian pola makan yang tidak baik, hanya mementingkan asal kenyang dibandingkan asupan atau bahkan dapat saja remaja perempuan ini melupakan beberapa waktu makan dikarenakan *full day school* dan mengakibatkan terjadinya perilaku makan menyimpang seperti makan lebih banyak dan cepat dari biasanya dan akan berpengaruh pada status gizi remaja itu sendiri.

Keadaan kurang gizi pada remaja sering terjadi akibat dari pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kandungan gizi dan kesehatan, sehingga hal tersebut akan berdampak negatif pada status gizi.<sup>[13]</sup> Didapatkan bahwa responden yang berstatus gizi normal sebanyak (80%) dibandingkan yang berstatus gizi sangat kurus (0,7%) dan kurus (3,6%). Hal ini sejalan dengan data penelitian Syafarina (2014) yaitu sebesar (81,4%) responden dengan status gizi normal.

Hasil penelitian ini pun sejalan dengan hasil penelitian Syafarina pada tahun 2014 yaitu adanya hubungan yang bermakna antara *eating disorder* dengan kejadian status gizi.<sup>[14]</sup> Hal tersebut sesuai dengan teori yang mengemukakan bahwa lingkungan, keluarga, teman sebaya, individu, gaya hidup dan *body image* yang dapat mempengaruhi seseorang untuk merubah perilaku makan mereka sehingga berdampak pada status gizi.<sup>[15]</sup>

## Kesimpulan dan Saran

Pada penelitian ini diperoleh hasil adanya hubungan antara tingkat stres dan *eating disorder* dengan status gizi pada remaja perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey.

Berdasarkan kesimpulan diatas, disarankan untuk tenaga kesehatan, penelitian mengenai gangguan makan (*Eating Disorder*) sebaiknya lebih dikembangkan di Indonesia, hal ini dikarenakan sudah terjadi gangguan makan menurut beberapa penelitian dan apabila tidak ditangani dengan segera dapat memberikan dampak yang cukup serius bagi penderitanya.

Bagi peneliti lain, diharapkan dilakukannya penelitian selanjutnya pada orang dengan profesi lain seperti pramugari atau ibu rumah tangga karena pramugari cenderung dengan pandangan citra tubuh yang cenderung kurus dan pada ibu rumah tangga mereka cenderung memiliki beban pekerjaan rumah yang cenderung dapat melupakan makan dalam beberapa waktu, perlu digunakannya penilaian konsumsi pangan seperti FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) agar dapat mengetahui kebiasaan atau asupan rata-rata responden yang memiliki gangguan makan.

Bagi lembaga pendidikan dan remaja perempuan, sebaiknya perlu diadakannya klinik khusus untuk pengecekan status gizi remaja di sekolah, perlu diadakan penyuluhan saat remaja atau siswa sekolah memasuki tahun ajaran baru mengenai macam dan bahaya perilaku makan menyimpang (*Eating Disorder*) dan mengenai status gizi agar dapat meminimalisir terjadinya gangguan makan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Garrow, J.S. & W.P.T Jmaes. (ed). (2000), *Human Nutrition and Dietetics ninth edition*, Churchill Livingstone, New York.
- Brown, Judith.E. et al. (2005), *Nutrition Trough the Life Cycle 2<sup>nd</sup> edition*, Thomson Wadsworth, Belmont.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2013*.
- Purba, Ria Natalina .(2012). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Makan pada remaja Perempuan di Modeling scschool*. Departemen Gizi Masyarakat, IPB.
- Tantiani dan Syafiq. (2008). *Perilaku Makan Menyimpang Pada Remaja di Jakarta*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol.2. No.6. Juni
- Crawford, JR & Henry, JD., (2003). *The Depression Anxiety Stress Scale (DASS) Normative data and latent structure in a large non-clinical sample*. *British Journal of Clinical Psychology*.
- Stice E, Telch CF, & Rizvi SL. (2000). *Development and validation of the Eating Disorder Diagnostic Scale: a brief self-report measure of anorexia, bulimia, and binge-eating disorder*. *Psychological Assessment*.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka. Cipta, Jakarta.
- Apriadji, W.H. (1986). *Gizi Keluarga*. P.T. Penebar Swadaya, Jakarta.
- Krummel, D.M. & Penny M.K. (ed). (1996), *Nutrition in Women's Health*, Aspen Publisher's Inc, Maryland.
- Purwati. (2010) *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia [Skripsi]*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Widyanti, L., Hastuti, D., Alfiasari. 2011. *Fungsi Keluarga dan Gejala Stres Remaja dengan Latar Belakang Pendidikan Prasekolah Berbeda*. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*.
- Kusumajaya NA, Wiardani NK, dan Juniarsana IW. (2008). *Persepsi Remaja terhadap Body Image Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan*. *Jurnal Skala Husada*.
- Syafarina, Aqmariya. (2014). [Skripsi]. *Hubungan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Modeling Agency Semarang*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang.
- Stang J, Story M. Guidelines for adolescents nutrition services; 2005. From [http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol\\_book.shtm](http://www.epi.umn.edu/let/pubs/adol_book.shtm)